

REGULAMENTO

1. NORMAS GERAIS

- 1.1. A participação nestes campeonatos é destinada aos atletas dos escalões de **sub-18**, **sub-20** e **seniores**, filiados na AARAM e com a sua situação regularizada.
 - 1.1.1. Os atletas Sub-16 podem participar nas provas dos campeonatos para o escalão de Sub-18.
 - 1.1.2. Atletas filiados noutras associações regionais ou estrangeiros filiados noutras federações, poderão participar, mas sem direito ao título de campeão ou lugares de honra.
- 1.2. Cada clube pode participar com um número ilimitado de atletas.
- 1.3. Cada atleta pode participar em 2 provas por dia, num máximo de 3 no conjunto dos dois dias dos campeonatos.
 - 1.3.1. Os atletas dos escalões de Sub-14 e Sub-16 podem participar em duas provas por dia, num máximo de 4 provas no conjunto dos dois dias.
- 1.4. Os atletas devem participar nas provas do seu escalão etário.
 - 1.4.1.1. Os atletas sub-16 são autorizados a participar nas provas do escalão de sub-18.
- 1.5. Nos casos em que o engenho é igual para sub-20 e seniores (todas as provas femininas e Dardo masculino) os atletas sub-20 podem ser, simultaneamente, campeões de sub-20 e campeões absolutos.
- 1.6. No caso do lançamento do disco feminino, apesar do engenho ser igual, a prova (e respetiva classificação) de sub-18 (e sub-16) é separada da prova de sub-20 e seniores (portanto, uma atleta sub-18 não poderá ser campeã absoluta).
- 1.7. Haverá lugar a 3 ensaios para todos os concorrentes, mais 3 ensaios suplementares para os concorrentes com as 8 melhores marcas.

2. PARTICIPAÇÃO EXTRA COMPETIÇÃO

- 2.1. Será permitida a participação extra competição nas provas e escalões expressamente designados no programa horário.
- 2.2. Os atletas dos escalões jovens devem participar respeitando as restrições impostas pelo Regulamento Geral de Competições. Nomeadamente:
 - 2.2.1. Não é permitida a participação, no mesmo dia, em mais do que uma prova individual de corrida ou marcha de distância igual ou superior a 150m (Sub-14), 300m (Sub-16) ou 400m (Sub-18 e Sub-20).

3. INSCRIÇÕES

- 3.1. As inscrições serão efetuadas **on-line** na plataforma fpacompeticoes.pt até **quinta-feira** anterior à competição e a participação terá de ser **confirmada até uma hora antes** do início de cada prova.

4. CLASSIFICAÇÃO

- 4.1. Estes campeonatos atribuem os títulos de **Campeão Regional de Inverno** nas provas de lançamento do **Dardo**, **Disco** e **Martelo** nos escalões de sub-18, sub-20 e absolutos.
- 4.2. Estes campeonatos não têm classificação coletiva (embora contem para as Taças de Absolutos e de Jovens).

5. PRÉMIOS

- 5.1. Medalhas para os campeões regionais em cada escalão e sexo (sub-18, sub-20 e absolutos).

PROGRAMA HORÁRIO

SÁBADO, 17 / FEVEREIRO – FUNCHAL (RG3)

Hora	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Sen	Obs
10h00	MARTELO	F		3k	3k	4k	4k	Camp. Regional
	PESO	M		4k	5k	6k	7,26k	Prova Extra
10h45	PESO	F		3k	3k	4k	4k	Prova Extra
11h00	MARTELO	M		5k	5k	6k	7,26k	Camp. Regional

SÁBADO, 17 / FEVEREIRO – RIBEIRA BRAVA (CDM)

Hora	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Sen	Obs
15h00	ALTURA	M			Extra	Extra	Extra	1,36 (+4) → 1,64 (+3) →
	DARDO	F		500g	500g	600g	600g	Camp. Regional
15h00	60 M	F			Extra	Extra	Extra	
15h10	60 M	M			Extra	Extra	Extra	
15h20	60 M	F	Extra	Extra				
15h30	60 M	M	Extra	Extra				
	COMPRIMENTO	F			Extra	Extra	Extra	
15h40	400 M	F			Extra	Extra	Extra	
15h50	400 M	M			Extra	Extra	Extra	
	DARDO	M		700g	700g	800g	800g	Camp. Regional
16h00	1.000 M	F / M	Sub-12 a sub-18					Km Jovem
16h10	ALTURA	F			Extra	Extra	Extra	1,20 (+4) → 1,44 (+3) →
16h40	COMPRIMENTO	M			Extra	Extra	Extra	
17h00	DISCO	F	600g	750g				Prova Extra
	DISCO	M	750g	1kg				Prova Extra
17h25	5.000 M	F				Extra	Extra	
	5.000 M	M				Extra	Extra	

Nota: esta jornada será disputada em simultâneo com o **Km Jovem Regional**.

DOMINGO, 18 / FEVEREIRO – RIBEIRA BRAVA (CDM)

Hora	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Sen	Obs
9h30	5.000M MARCHA	F+M			Extra	Extra	Extra	
9h50	ALTURA	F+M	Extra	Extra				1,00 (+4) → 1,36 (+3) →
10h00	TRIPLO	M		Extra	Extra	Extra	Extra	Tábuas: 10 e 11m
	QUÁDRUPLO	M	Extra					Tábuas: 10 e 11m
10h10	DISCO	F		1k	1k	1k	1k	Camp. Regional
	60 M BARR	F			Extra	Extra	Extra	5b - 13+8,5m / <u>0,76 e 0,84m</u>
10h20	60 M BARR	M			Extra	Extra	Extra	5b - 13,72+9,14m / <u>/ 0,91 / 0,99 / 1,067m</u>
10h35	50 M BARR	F	Extra					5b - 11+7m / <u>0,65m</u>
10h45	50 M BARR	M	Extra					5b - 11+7m / <u>0,65m</u>
10h55	200 M	F			Extra	Extra	Extra	
11h05	200 M	M			Extra	Extra	Extra	
11h05	TRIPLO	F		Extra	Extra	Extra	Extra	Tábuas: 8 e 10m
	QUÁDRUPLO	F	Extra					Tábuas: 8 e 10m
11h10	VARA	F+M		Extra	Extra	Extra	Extra	2,00 (+15) → 2,45 (+10) →
	DISCO	M		1,5k	1,5k	1,75k	2k	Camp. Regional
11h15	150 M	F	Extra					
11h25	150 M	M	Extra					
11h35	800 M	F			Extra	Extra	Extra	
11h45	800 M	M			Extra	Extra	Extra	
11h55	300 M	F		Extra	Extra			
12h00	300 M	M		Extra	Extra			